

7-Kolommen Gedachtenregistratie

Een fundamenteel hulpmiddel uit de Cognitieve Gedragstherapie, ontworpen om je te helpen onbehulpzame gedachten te herkennen, te onderzoeken en te veranderen door bewijs voor en tegen te bekijken.

 SITUATIE Wie, wat, wanneer, waar? Alleen de feiten.	 GEVOEL Emotie en Intensiteit (0-100%)	 AUTOMATISCHE GEDACHTE Wat was de sterkste 'hete' gedachte?	 BEWIJS VOOR Feiten die de gedachte ondersteunen.	 BEWIJS TEGEN Feiten die de gedachte tegenspreken.	 ALTERNATIEVE GEDACHTE Een evenwichtig, realistisch perspectief.	 HERBEOORDELEN Nieuwe Intensiteit (0-100%)
	 0-100%					 0-100%
	 0-100%					 0-100%
	 0-100%					 0-100%

KLINISCH ADVIES

Concentreer je op de 'Hete Gedachte' - degene die de sterkste emotionele reactie oproept. Bewijs moet objectieve feiten zijn, niet alleen meer gevoelens.

DOELSTELLING

Het doel is niet 'positief denken' maar realistisch denken. Door afstand te nemen van de gedachte, verminder je de emotionele kracht ervan.